

RECEITA XPTO

Receita XPTO

 30 minutos

 1 hora

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de frango sem pele cozido
- 100 gramas de batatas fritas lisas Pála
- 1/4 prato de arroz cozido simples (50 g)
- 100 gramas de perna de carneiro magra assada com margarina
- 1 porção de salada de Frango SOL (185 g)
- 1 fl oz de infant formula, MEAD JOHNSON, ENFAMIL, LACTOFREE, LIPIL, with iron, liquid concentrate, not reconstituted, with ARA and DHA (31 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Método de preparação Descreva os passos de confecção da receita

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1000 g)	% DR
ENERGIA	221 kcal	2208 kcal	110 %
PROTEÍNA	14 g	141 g	281 %
H. CARBONO	13 g	132 g	51 %
AÇÚCARES	1 g	9 g	10 %
GORDURA	12 g	122 g	174 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	24 g	120 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	34 %
SÓDIO	178 mg	1781 mg	74 %